

Célébration des 20 ans

AUTOMNE 2024

AgriSuccès



**LE POUVOIR
TRANSFORMATEUR
DE LA TECHNOLOGIE
À LA FERME**





La durabilité, c'est pas une nouveauté

Notre programme d'incitatifs, c'en est une

fac.ca/ProgrammesPratiquesDurables



Empreint de fierté envers l'agriculture et rempli de perspectives positives mais réalistes, le magazine *AgriSuccès* se voue à aider les producteurs canadiens à perfectionner leurs pratiques de gestion. Chaque numéro vise à présenter du contenu qui suscite :

- l'engagement
- la motivation
- l'innovation
- des réalisations

Fondé en 2004, numéro 105

Rédactrice en chef, Kim Sheppard

Il est possible de reproduire les photos et les articles de ce numéro avec notre autorisation. Pour en savoir plus, communiquez avec nous par courriel à agrisucces@fac-fcc.ca.

This publication is also available in English. fcc.ca/AgriSucces.

Les rédacteurs et les journalistes de l'*AgriSuccès* tentent de fournir de l'information et des analyses exactes et utiles. Les rédacteurs et FAC ne garantissent pas la précision de l'information contenue dans ce magazine et ne sauraient être tenus responsables de toute action ou décision prise par le lecteur.

Abonnez-vous gratuitement :
fac.ca/AgriSucces

 @FACagriculture

 Financement agricole Canada

 @FACagriculture

 FCC/FAC

 Financement agricole Canada

 Balado de Savoir FAC



PROFIL DE PRODUCTEURS

Le pouvoir transformateur de la technologie à la ferme

L'entreprise Halarda Farms Ltd. s'appuie sur des données pour prendre ses décisions en matière de gestion. En plus d'améliorer l'efficacité, la productivité et la durabilité de la ferme, le recours à la technologie favorise le bien-être animal et la croissance de l'exploitation pour les générations à venir.

8 ARTICLES VEETTES

Quelqu'un convoite votre terre. Que faire?

Quelles sont vos options et quels sont les signaux d'alarme à surveiller quand on cherche à faire l'acquisition de votre propriété?

10 Officialiser les pratiques en matière de RH pour une gestion agricole moderne

L'adoption de pratiques standardisées en matière de ressources humaines facilite grandement le recrutement, le maintien en poste, la conformité, la gestion du risque et la résolution de conflits.

3 VOTRE ARGENT

Les coûts de production en temps réel

Le calcul de coûts précis est essentiel pour déterminer comment maximiser votre rentabilité. Découvrez quelques facteurs qui doivent être pris en compte.

12 MON HISTOIRE

Quand l'innovation l'emporte : transformer du plastique en poteaux de clôture

Qu'est-ce qui pousse quelqu'un à transformer des déchets de plastique en poteaux de clôture résistants et écologiques? Danny Farkash raconte son histoire et offre des conseils à d'autres entrepreneurs.

14 INNOVATION AGRICOLE

Redonner à l'agriculture autochtone la place qui lui revient

En plus de promouvoir la réconciliation, le Cercle national pour l'agriculture et l'agroalimentaire autochtones, qui offre un soutien personnalisé aux Autochtones, favorise la participation de ces derniers dans l'industrie agricole canadienne.

20 ÉTUDE DE CAS

Trois générations s'unissent pour revitaliser l'avenir de leur ferme

Après avoir survécu à l'effondrement du marché et à une sécheresse, une exploitation agricole familiale en activité depuis trois générations élabore un nouveau plan audacieux pour procéder à l'intégration verticale de sa culture de niche. Toutefois, ce ne sont pas toutes les parties qui sont convaincues que le jeu en vaut la chandelle.

22 NOURRIR SA RÉSILIENCE

Le sommeil, c'est sérieux

Une carence en sommeil de qualité peut avoir des conséquences sur la santé mentale et physique. Voyez comment quelques conseils pratiques pourraient vous permettre d'améliorer votre sommeil et, par le fait même, votre bien-être et votre sécurité au travail.



CONTRIBUTEURS

KIM SHEPPARD, RÉDACTRICE EN CHEF

Spécialiste des communications basée en Ontario, Kim possède une riche expérience dans le domaine de l'élevage des animaux et s'intéresse à l'ensemble de l'agriculture canadienne et à la communication scientifique. Elle fournit des services de rédaction et d'édition au sein de la communauté universitaire et pour l'ensemble des secteurs agricoles.

PETER GREDIG

Peter a une formation en technologies agricoles et en développement d'applications Web. Il pratique l'agriculture près de London, en Ontario.

REBECCA HANNAM

Inspirée par les racines agricoles de sa famille, Rebecca offre des services à la pige comme professionnelle en communications et elle est spécialisée en agriculture et en affaires. Elle vit dans le sud de l'Ontario.

RICHARD KAMCHEN

Possédant une expérience de longue date, Richard est rédacteur agricole indépendant à Winnipeg, au Manitoba.

EMILY LEESON

Rédactrice agricole de la côte est, Emily a grandi en Nouvelle-Écosse dans une petite ferme située dans la montagne du Sud de la vallée d'Annapolis. Elle vit et travaille toujours dans cette région.

MATT MCINTOSH

Journaliste à la pige et professionnel de la communication spécialisé en sciences et en agriculture, Matt travaille également à l'exploitation céréalière familiale située dans le sud-ouest de l'Ontario.

TREVOR BACQUE

Trevor est un rédacteur à la pige et formateur en journalisme établi en Alberta. Son travail est axé sur l'agriculture et l'agroalimentaire ainsi que les activités commerciales de ces deux secteurs.

TIM PARENT

Journaliste et rédacteur basé en Alberta, Tim couvre un éventail de secteurs, notamment l'agriculture et des sujets liés à la recherche scientifique.

LES COÛTS DE PRODUCTION EN TEMPS RÉEL

PAR RICHARD KAMCHEN

Pour déterminer la rentabilité d'une entreprise agricole, il faut disposer de chiffres précis sur ses coûts de production. Or il y a encore du travail à faire pour parvenir à établir des coûts exacts.

Darren Bond, spécialiste en gestion agricole au ministère de l'Agriculture et du Développement des ressources du Manitoba, constate que la plupart des producteurs de cultures commerciales calculent leurs coûts de production sur une base annuelle.

« Ils évaluent le potentiel de rentabilité pour prendre des décisions concernant la rotation des cultures et prévoir les besoins de trésorerie éventuels », explique M. Bond. La fréquence de cet exercice dépend en partie du type d'exploitation.

« Dans une exploitation de poulets à griller dont le cycle ne dure que huit semaines, l'examen et le calcul des résultats réels seront plus fréquents que dans une exploitation céréalière dont la récolte est annuelle », illustre Leigh Anderson, économiste principal à FAC.

Variables

Les variables fluctuantes sont d'autres facteurs importants qui peuvent influencer sur le coût de production.

M. Bond a remarqué d'importantes hausses des coûts des semences, des engrais et des pesticides au cours des dernières années. Le coût des pièces et des réparations de la machinerie agricole a également augmenté.

« Les coûts fixes et les prix des terres ont grimpé, en particulier pour ceux qui ont agrandi leur exploitation », soutient M. Bond.

La valeur du dollar canadien est un autre facteur à surveiller, car elle a une incidence sur les revenus et les dépenses. En effet, comme les produits agricoles de base négociés à l'échelle mondiale sont libellés en dollars américains, une dépréciation du dollar canadien par rapport au dollar américain permet aux exploitants agricoles du Canada d'obtenir de meilleurs prix. À l'inverse, une appréciation du dollar canadien permet de compenser l'augmentation des prix de

l'équipement neuf et des intrants agricoles importés des États-Unis.

Ce sont les prix des produits de base qui ont le plus fluctué, rendant la tâche difficile aux exploitants agricoles le moment venu de formuler des projections précises.

« C'est là le défi de l'heure : établir des coûts de production et des projections de rentabilité qui sont réalistes et pas trop optimistes », résume M. Bond.

Des projections trop optimistes mènent à la prise de décisions en matière de dépenses qui ne s'appuient pas sur ce qui se passe réellement à la ferme et peuvent entraîner des dépassements de coûts et des investissements excessifs.

Des coûts en temps réel

M. Anderson indique que la technologie s'est tellement améliorée que l'équipement permet désormais aux exploitants agricoles d'obtenir des données en temps réel sur les coûts pendant les travaux aux champs. Ils savent ainsi exactement quels coûts correspondent au seuil de rentabilité et quel prix par boisseau ou quel rendement ils doivent atteindre pour couvrir leurs coûts.

Par ailleurs, l'actualisation des prévisions de rendement tout au long de la période de croissance est un élément essentiel du calcul des coûts en temps réel.

Le rendement peut être la variable la plus importante pour les producteurs de cultures commerciales; il est donc important de réaliser des estimations réalistes, affirme M. Bond. « Une prévision irréaliste du rendement peut entraîner une surestimation de la rentabilité de l'exploitation et donner lieu à la prise de mauvaises décisions. »

Une approche plus rigoureuse du calcul des coûts de production facilite le calcul des coûts en temps réel en plus d'en améliorer la précision, conclut M. Bond. ■

LE POUVOIR TRANSFORMATEUR DE LA TECHNOLOGIE À LA FERME

PAR EMILY LEESON



Située à Elm Creek, au Manitoba, l'entreprise Halarda Farms Ltd. continue d'évoluer en donnant vie à des idées novatrices, en tirant parti des plus récentes technologies et en assurant sa pérennité pour les générations futures. La famille Borst, propriétaire et exploitante de l'une des plus grandes fermes laitières de la province ayant recours à des robots de traite, n'hésite pas à relever de nouveaux défis.

D'abord acquise par les parents d'Anton Borst, qui ont émigré des Pays-Bas avec leurs cinq enfants en 1984, la ferme a connu une croissance remarquable au fil des années. Ne comptant que 80 vaches à ses débuts, il s'agit aujourd'hui d'une entreprise multigénérationnelle prête à poursuivre sur sa lancée. « En 2013, mon épouse Cheryl et moi avons officiellement repris le flambeau, affirme M. Borst. Puis, en 2023, mon fils et sa femme sont devenus nos associés. »

Avec l'arrivée de la nouvelle génération, Halarda Farms continue de progresser en saisissant les possibilités qui s'offrent à elle et en planifiant l'avenir de manière cohérente. Cette approche visionnaire permet à la ferme de demeurer à l'avant-garde de l'innovation agricole.

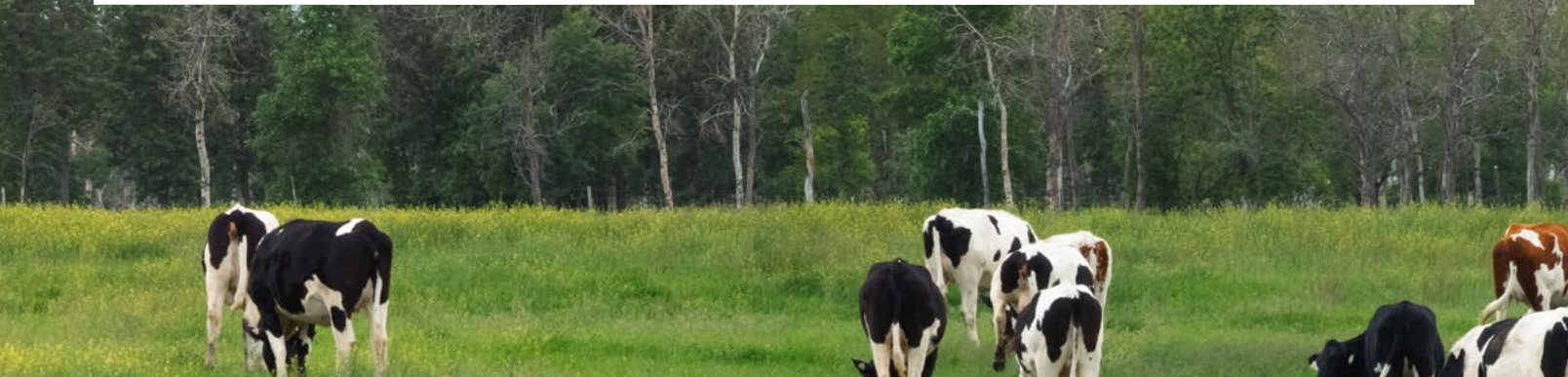
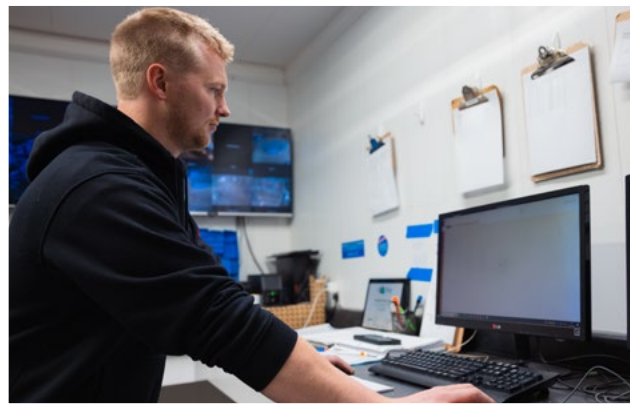


Sur la photo (de g. à dr.) : Janique, Michael, Cheryl et Anton Borst

Virage vers la robotique

En 2007, Halarda Farms assurait la traite d'environ 635 vaches dans une salle double 10. L'ajout d'un nouveau salon de traite s'imposait, et il est apparu évident qu'un changement de système était nécessaire pour faire face à la croissance en cours. La robotique ne faisait cependant pas partie du plan initial de la famille. « Nous étions sceptiques, car on nous disait généralement que la traite robotisée convenait aux petites exploitations de 60 à 100 vaches, et non aux grandes », explique M. Borst.

C'est après avoir visité une installation de traite robotisée que les Borst ont été intrigués par les possibilités qu'offrait ce système. Cet outil fournissait des renseignements détaillés sur la gestion du troupeau et permettait de remédier à une difficulté grandissante : le manque de main-d'œuvre. « Nous fonctionnions alors avec des quarts de travail de 24 heures, et ce n'était vraiment pas facile. Je ne voulais pas imposer ce rythme à moi-même ou à mes enfants, qui étaient très jeunes. Nous ne pensions pas non plus pouvoir continuer à embaucher du personnel pour assurer ces quarts », raconte M. Borst.



Prenant conscience des avantages de la traite robotisée, la famille a décidé de revoir ses façons de faire.

Intégration technologique

Halarda Farms peut maintenant compter sur des robots de traite Lely pour optimiser ses activités. Les 1 300 vaches laitières de l'exploitation portent désormais des colliers informatisés qui assurent le suivi de divers aspects de leurs mouvements, de leur alimentation et de leur santé. La famille dispose ainsi d'une mine de données et d'un système de gestion simplifié. Les vaches sont triées et, au besoin, séparées automatiquement dans des enclos pour des raisons de santé ou pour l'exécution de tâches courantes comme le parage des sabots et la vaccination.

« La possibilité pour les vaches de suivre leur propre rythme fait partie des améliorations les plus importantes apportées par le système. Nous constatons une augmentation appréciable de la production, en partie grâce à une fréquence de traite plus élevée », soutient M. Borst.

« Le confort des vaches s'est grandement amélioré, ce qui a aussi contribué à la hausse de la production, ajoute-t-il. De plus, les informations fournies par les robots et les colliers enregistreurs d'activité facilitent énormément la gestion du troupeau. »

Cette solution permet à la famille Borst d'exploiter pleinement son potentiel de gestion et de stimuler la croissance sans dépasser les limites de ses ressources ou de ses capacités.

Prochaines étapes

Puisque la famille est au cœur de leur plan d'affaires, les Borst recherchent activement les occasions qui permettront à la prochaine génération de reprendre les rênes et de se sentir profondément

investie dans l'entreprise. Cette approche avant-gardiste fait partie intégrante de leur stratégie visant à garantir la préparation de la ferme pour les générations à venir.

En favorisant un environnement qui encourage l'innovation et la planification à long terme, la famille jette les bases de la résilience future. « Quand vient le temps de prendre des décisions importantes, nous veillons à ce que l'ensemble des associés participe à l'établissement des priorités et nous nous assurons que tout le monde comprend pourquoi ces priorités ont été fixées, précise M. Borst. Plus on commence tôt, plus il est facile pour la génération suivante de s'investir dans l'exploitation. »

« Il faut savoir faire preuve de souplesse », ajoute-t-il. L'entreprise a maintenant la possibilité d'accueillir d'autres associés en fonction des champs d'intérêt des neuf enfants qu'elle compte. « Nous avons mis en place des mécanismes qui nous permettront d'intégrer d'autres partenaires, tout dépendant du nombre d'enfants qui souhaiteront participer », déclare M. Borst.

« Notre objectif est de transférer la ferme à la prochaine génération en veillant à ce que l'exploitation demeure durable. »

La durabilité technologique entraîne une transformation des rôles

L'intégration de la technologie dans une exploitation agricole suppose une transformation des tâches de gestion quotidiennes et des rôles des employés. À l'étape du démarrage, dit M. Borst, il est important de réserver du temps au début ou à la fin de chaque journée pour évaluer le déroulement de la mise en œuvre.

Communiquez régulièrement avec votre équipe pour vous assurer qu'elle acquiert les compétences nécessaires et que les animaux s'adaptent.



ÉVOLUER AVEC SON TEMPS

Choisir l'innovation

L'intégration de technologies avancées peut stimuler l'efficacité et la productivité. À ce chapitre, les robots de traite de Halarda Farms sont la preuve que la technologie peut simplifier les processus, réduire les besoins de main-d'œuvre et améliorer les stratégies de gestion.

Par ailleurs, l'exploration de nouvelles technologies adaptées à vos besoins peut encourager la croissance. « Faites des recherches approfondies pour vous assurer que la technologie répond aux besoins de votre exploitation », conseille M. Borst. Il est aussi essentiel de prévoir le temps nécessaire à la transition. « Assurez-vous qu'une personne de votre équipe dispose d'assez de temps pour gérer le processus de mise en œuvre sans s'enliser. »

Gérer plus efficacement

Des pratiques de gestion structurées et bien planifiées sont la clé du succès de toute exploitation agricole. « Quand on se lance dans un pareil projet, on doit prendre le temps de visiter d'autres exploitations et d'envisager toutes les options qui s'offrent à nous, recommande M. Borst. Préparez des budgets et planifiez les flux de trésorerie. Ce processus, qui comprend également les demandes de permis, s'étale souvent sur plus d'un an. »

La stratégie de la famille Borst, qui repose sur des décisions fondées sur les données et sur l'automatisation, met en lumière l'importance d'une gestion axée sur les priorités. Des systèmes et des processus clairs permettent de gérer efficacement les tâches routinières et d'affronter plus facilement les défis inattendus. « La technologie nous permet de faire tout ce que nous faisons avant, mais mieux », affirme M. Borst.

Accroître sa résilience

Une exploitation agricole qui accorde la priorité à la famille et aux possibilités à venir favorise sa résilience. « Quand on a un plan clair et transparent, on démontre à la prochaine génération que la transition est réelle et on lui permet de planifier en conséquence », assure M. Borst. ■

Facteurs à considérer pour optimiser les rôles :

- **Transition vers des tâches technologiques.** Certains travaux manuels seront remplacés par des rôles techniques qui exigent des connaissances et des compétences en matière d'utilisation et de dépannage de l'équipement. De la formation et du perfectionnement seront nécessaires.
- **Hausse de l'importance accordée à l'analyse des données.** Le rôle des employés évoluera vers l'analyse des données recueillies afin d'optimiser la santé, le bien-être et la productivité des animaux.
- **Gestion de la ferme et stratégie.** L'accès à un plus grand nombre de données vous permettra de prendre des décisions éclairées sur la gestion du troupeau, les stratégies d'alimentation et l'ensemble des activités de l'exploitation.
- **Optimisation de l'efficacité.** Il sera possible d'optimiser l'utilisation des systèmes robotisés pour améliorer l'efficacité et la productivité.
- **Communication avec les fournisseurs.** Une communication régulière avec les fournisseurs d'équipement et de services sera essentielle pour optimiser le fonctionnement des systèmes robotisés.
- **Mise en place de nouvelles routines à la ferme.** Le fonctionnement ininterrompu des systèmes robotisés augmentera peut-être la flexibilité des horaires de travail des employés.

QUELQU'UN CONVOITE VOTRE TERRE. QUE FAIRE?

PAR MATT MCINTOSH

La population et la capacité de développement industriel du Canada ne cessent de croître. Il faut de la place pour bâtir des habitations, des usines, des infrastructures et d'autres installations, et ce sont souvent les terres agricoles qui font les frais des nouveaux projets de construction.

Les promoteurs et les autorités régionales convoitent de plus en plus les terres agricoles pour alimenter la croissance. Les propriétaires fonciers doivent donc prendre des mesures supplémentaires pour s'assurer que leur entreprise agricole n'est pas désavantagée s'ils décident – ou s'ils sont contraints – de vendre.

Les promoteurs connaissent le système. Et vous?

Selon Quinn Ross, avocat établi en Ontario et fondateur du cabinet The Ross Firm spécialisé dans l'expropriation de biens et de terres, les exploitants agricoles doivent avant tout reconnaître qu'ils ne savent probablement pas tout du mécanisme d'acquisition des terres à des fins de développement, contrairement à la personne ou au groupe qui tente de les acquérir.

Qu'il s'agisse d'un promoteur immobilier ou d'un gouvernement régional désireux de développer l'infrastructure publique, cet écart de connaissances désavantage grandement le propriétaire foncier quand vient le temps de déterminer si l'indemnisation proposée reflète adéquatement l'impact de l'acquisition. Une première étape cruciale consiste à solliciter les conseils juridiques de professionnels qui connaissent toutes les particularités de l'acquisition de terres et de l'expropriation. Il peut également être utile d'engager des discussions avec d'autres personnes susceptibles de subir des pressions pour vendre leurs terres dans le cadre d'un projet de développement d'envergure.

« L'objectif est de regrouper le plus grand nombre possible de personnes touchées; il est ainsi plus facile de gérer la diffusion de l'information et la vitesse d'exécution du projet. S'ils peuvent diviser pour mieux régner, ils le feront », affirme M. Ross, en parlant des groupes qui convoitent des terrains pour des projets visant plusieurs propriétés.

« Concrètement, nous réunissons un groupe de personnes, élaborons une méthodologie d'indemnisation et veillons à ce que l'ensemble du processus soit cohérent. Sinon, les acquéreurs vous informeront de la juste valeur marchande et essaieront simplement de faire avancer les choses. Si vous ne connaissez pas la marche à suivre et ne savez pas à quoi vous attendre, vous n'êtes pas en très bonne posture pour négocier. »

M. Ross recommande aussi aux propriétaires fonciers de faire preuve d'une grande vigilance lorsque des promoteurs privés prétendent travailler avec des délais très serrés.

« S'ils ne sont pas prêts à vous accorder quelques semaines pour que vous puissiez demander conseil, ce ne sont pas des gens avec qui vous devriez faire affaire. Personne ne peut acquérir de terres sans droit d'expropriation, même si on vous donne l'impression de pouvoir le faire. »

La complexité de l'indemnisation

D'après M. Ross, le premier obstacle est toujours de faire comprendre aux gens qu'ils s'apprêtent à perdre leur terre. En effet, cette prise de conscience peut être dévastatrice, et ce, même si une indemnisation est offerte.

Le calcul de l'indemnisation peut également être compliqué, car les montants proposés ne tiennent souvent pas compte de toutes les répercussions subies par les personnes et leurs entreprises agricoles.

« Aux yeux de la loi, les biens agricoles ne sont pas nécessairement considérés comme des entreprises, explique M. Ross. Il n'y a donc pas d'indemnisation prévue pour compenser les coûts supplémentaires liés à la présence d'un pylône hydroélectrique au milieu de votre terre pour les 50 prochaines années. »

Les complications sont inévitables

L'impact d'un projet de développement sur votre exploitation agricole peut aussi différer de ce qui vous a été présenté par l'organisme responsable du projet au départ. Graham Bolton, directeur principal des relations d'affaires à FAC en Colombie-Britannique, a aidé des clients à faire face à des pressions exercées par le développement qui ont posé plus de problèmes que ce qu'on les avait initialement amenés à croire.

« J'ai un client qui a été visé par trois expropriations. La dernière avait pour but la construction d'une autoroute sur ses terres », explique M. Bolton, en parlant d'un producteur de canneberges dont la tourbière a été scindée en deux par un projet autoroutier. La nouvelle infrastructure a considérablement compliqué les opérations logistiques de l'agriculteur, en particulier pendant la phase de construction.

M. Bolton encourage les exploitants agricoles à communiquer clairement les conséquences que le projet de développement aura sur eux et à rassembler autant de données et de preuves photographiques que possible. Il s'agit, selon lui, du seul moyen de plaider sa cause avec succès, le cas échéant.

Si votre terre est convoitée, considérez les éléments suivants :

- 1** Assurez-vous de connaître l'identité de l'acquéreur. Les municipalités et autres autorités régionales ont le pouvoir d'exproprier. Les promoteurs, non.
- 2** Ne vous laissez pas intimider par les moyens de pression. Même en cas d'expropriation, vous avez droit à un processus d'examen.
- 3** Déterminez la valeur réelle de vos biens et l'impact de la perte d'une partie de ces biens sur vos activités quotidiennes.
- 4** Faites appel à des conseillers qui s'y connaissent en expropriation. Plus vous avez de connaissances, plus votre pouvoir de négociation est grand. ■

OFFICIALISER LES PRATIQUES EN MATIÈRE DE RH POUR UNE GESTION AGRICOLE MODERNE

PAR RICHARD KAMCHEN

Si les pratiques de gestion des ressources humaines sont monnaie courante dans les entreprises, elles sont moins susceptibles d'être mises en place à la ferme. Il est toutefois très avantageux pour les exploitants agricoles d'adopter des pratiques standardisées en matière de RH. En agriculture, les RH peuvent être considérées comme un ensemble de compétences qui facilitent la gestion des gens.

Viktoria Schuler, gestionnaire de projet, Services en RH, au Conseil canadien pour les ressources humaines en agriculture (CCRHA), assiste chaque année à de nombreux ateliers et conférences sur les RH et constate que peu d'exploitants agricoles y participent.

« Règle générale, dans le secteur agricole, on ne pense aux ressources humaines que lorsqu'un travailleur ne se présente pas, ou qu'une crise survient et qu'on se demande ce que l'on peut faire. Il n'y a personne pour conduire ma moissonneuse-batteuse aujourd'hui », illustre-t-elle.

Bien que les pratiques en matière de RH soient peu répandues dans les exploitations agricoles familiales, elles peuvent faciliter la gestion du personnel, y compris des membres de la famille. Elles peuvent être particulièrement utiles si l'entreprise s'agrandit ou si un membre de la famille démissionne ou prend sa retraite.

Pratiques de recrutement et de maintien en poste

En permettant aux entreprises de veiller à ce que les candidats correspondent au profil recherché, les pratiques en RH peuvent s'avérer extrêmement précieuses pour recruter des employés possédant les compétences et l'expérience requises.

Un consultant ou une consultante en RH peut aider à déterminer les postes à combler, à rédiger des descriptions de postes, à publier des offres d'emploi, à sélectionner des candidats et à réaliser des entrevues, explique M^{me} Schuler.

D'après la consultante Erin Duquette, la gestion de la main-d'œuvre est un aspect fondamental des RH, car les exploitations agricoles ont parfois besoin d'un grand nombre de travailleurs, en particulier pendant la période des semis et la saison des récoltes.

« Les professionnels en RH peuvent aider à gérer le processus d'embauche et veiller à ce que l'exploitation dispose d'une

main-d'œuvre suffisante qui possède les compétences et l'expérience nécessaires », déclare M^{me} Duquette, qui ajoute que les spécialistes en RH peuvent aussi faciliter la planification de la main-d'œuvre tout au long de l'année.

Une fois le processus d'embauche terminé, l'étape suivante consiste à élaborer une stratégie de maintien en poste. Généralement, la rémunération et les avantages sociaux sont au cœur de cette stratégie, précise M^{me} Schuler.

« De quoi votre structure salariale aura-t-elle l'air? Envisagez-vous d'offrir des primes? Payez-vous les vacances? Rémunérez-vous les heures supplémentaires? » Selon M^{me} Schuler, il s'agit là d'éléments importants à prendre en considération. La stratégie de maintien en poste englobe également des avantages comme l'assurance dentaire et l'assurance invalidité complémentaire.

De plus, les RH peuvent jouer un rôle essentiel dans la gestion du rendement.

« Que se passe-t-il si un employé n'accomplit pas le travail attendu? Est-ce le recrutement qui a échoué? Ou est-ce parce que vous ne donnez pas les bonnes consignes? », ajoute M^{me} Schuler.

Respect de la réglementation

La mise en place de processus de RH permet aussi de garantir que les exploitations agricoles respectent tous les règlements applicables, réduisant ainsi le risque de pénalités, d'amendes ou de poursuites.

« Chaque volet des RH, qu'il s'agisse du recrutement ou de la gestion des travailleurs étrangers temporaires, est assujéti à certaines obligations légales et à des exigences de conformité », assure M^{me} Schuler.

Les employeurs, dit-elle, peuvent faire l'objet de vérifications et être appelés à fournir des fiches de paie, des contrats de travail, des ententes d'aménagement et plus encore.

M^{me} Duquette indique quant à elle que Service Canada envoie des inspecteurs plus fréquemment depuis la pandémie, et que ceux-ci s'intéressent de près aux conditions de travail, aux horaires des travailleurs et à leur rémunération (tant le mode que les montants).



« Avant, on me soumettait une vérification tous les deux ans, alors qu'aujourd'hui, j'en traite deux ou trois par année », précise-t-elle.

Une vérification peut empêcher une entreprise de faire venir des travailleurs étrangers ou encore provoquer le renvoi de ces derniers dans leur pays d'origine. « À peu de choses près, c'est un processus qui met tout sur pause jusqu'à ce que l'entreprise visée puisse prouver que les problèmes de non-conformité soulevés ont été résolus », conclut la consultante.

Évaluation et atténuation des risques

Les politiques et la formation en matière de santé et de sécurité, les enquêtes et les rapports sur les accidents et la gestion de l'identification des risques relèvent également du domaine des RH.

La santé et la sécurité, la sécurité au travail et le mieux-être au travail sont des sujets très importants, soutient M^{me} Schuler.

« Il existe une loi fédérale sur la santé et la sécurité au travail, mais comme il s'agit d'une compétence provinciale, les règles et règlements à respecter varient d'une région à l'autre au pays », poursuit-elle.

Les professionnels en RH peuvent aussi jouer un rôle déterminant dans la gestion des assurances, en collaborant avec les assureurs pour veiller à ce que l'exploitation dispose d'une couverture adéquate des risques et en participant au traitement des demandes de règlement.

Résolution de conflits

M^{me} Duquette insiste sur le fait que la résolution de conflits occupe une place importante dans tous les milieux de travail et mentionne au passage des enjeux comme la violence et le harcèlement au travail. Les conflits entre employés peuvent perturber les activités de l'exploitation et engendrer des risques supplémentaires.

« Ces conflits doivent être traités par une tierce partie, quelqu'un d'impartial », dit-elle.

Pour découvrir comment mieux intégrer les pratiques en matière de RH à la ferme, consultez le site du CCRHA. Cet organisme national sans but lucratif s'emploie à résoudre les problèmes liés aux ressources humaines auxquels sont confrontées les entreprises agricoles partout au Canada : cahrc-ccrha.ca/fr. ■

QUAND L'INNOVATION L'EMPORTE : **TRANSFORMER DU PLASTIQUE EN POTEAUX DE CLÔTURE**

D'APRÈS LE RÉCIT RAPPORTÉ À TREVOR BACQUE





Danny Farkash est un bricoleur né. Cet exploitant agricole originaire de Vermilion, en Alberta, invente depuis qu'il sait tenir un tournevis. Mais aujourd'hui, ce qui le rend surtout fier, c'est sa plus récente création : une machine unique en son genre qui transforme les plastiques comme les sacs à grains et les membranes géotextiles en poteaux de clôture plus résistants que le bois de sapin, et ce, à l'aide

d'un processus à faible taux d'émission. Recycleur dans l'âme, M. Farkash reçoit ses matières premières gratuitement et produit en moyenne 500 poteaux par jour. C'est avec passion qu'il cherche à améliorer l'état de la planète.

La naissance d'une idée

Une connaissance qui travaillait chez un détaillant local et pour le comté [de Vermilion River] m'a dit : « Il faut que quelqu'un fasse quelque chose à propos du plastique ». À cette époque, seulement 20 % des plastiques agricoles étaient recyclés. Je fabriquais déjà des clôtures autoportantes pour le bétail à partir d'acier recyclé; je me suis dit que je pourrais aussi recycler les sacs à grains. Parallèlement, les exploitants agricoles ont besoin de poteaux de clôture de qualité qui ne pourrissent pas au bout de quelques années. La dégradation rapide des matériaux est une véritable source de frustration pour eux.

Je me suis donc posé la question suivante : si les gens avaient besoin d'un produit qui n'était pas offert, serions-nous en mesure de répondre à leurs exigences à un prix qui nous permettrait d'en tirer des profits, tout en assainissant l'environnement? La réponse était oui.

Le fonctionnement

Nous enroulons une tonne de plastique de manière à former des balles serrées, pour ensuite les enfoncer dans un tuyau de neuf mètres. L'unité, qui est alimentée par du bois de rebut provenant de champs de pétrole, chauffe le plastique à 500 degrés Celsius. Grâce à une chambre de combustion double à l'intérieur de l'appareil, les émissions sont pratiquement nulles. La combustion est très propre.

Mon objectif est de traiter dix tonnes de plastique par jour, pour une production quotidienne d'environ 500 poteaux. Chaque poteau pèse près de 20 kilos.

Pourquoi se donner cette peine?

Pourquoi certaines personnes escaladent-elles des montagnes? Peut-être que quelqu'un leur a dit qu'elles en seraient incapables.

Ou peut-être veulent-elles voir le paysage d'un point de vue différent. Nous devons nettoyer la planète, et je me suis dit que nous pourrions le faire comme personne ne l'avait jamais fait auparavant. Beaucoup veulent se débarrasser du plastique, mais je pense que cette matière améliore grandement notre vie; nous devons simplement trouver un meilleur moyen de la recycler. Si nous ne changeons pas nos façons de faire, nous allons épuiser les ressources naturelles.

Travailler plus intelligemment pour améliorer sa rentabilité

J'aime m'inspirer de vieilles idées et les mettre au goût du jour. Dans le secteur agricole, nous avons l'habitude de parcourir nos terres à cinq reprises. De nos jours, nous n'avons qu'à jumeler deux machines pour réduire considérablement l'ampleur de l'effort. Nous économisons temps et carburant, tout en préservant l'environnement. Il s'agit de repenser la manière dont nous nous servons des technologies qui existent déjà depuis longtemps. Il est possible de diversifier ses sources de revenus. Et pour ce faire, il n'est pas nécessaire de chercher à changer l'économie; il suffit d'élargir sa vision.

Conseils aux entrepreneurs agricoles

Cherchez toujours des occasions de faire ce qui vous passionne. Quand j'ai aménagé ma cour et que j'ai eu besoin d'une rétrocaveuse, je m'en suis acheté une. J'ai réalisé mes travaux de terrassement, puis j'ai offert mes services à d'autres. En fin de compte, ma pelle s'est payée d'elle-même, et plus d'une fois. J'ai fait la même chose avec plusieurs équipements. Quel que soit votre secteur d'activité, transformez vos outils en occasions d'affaires et vous finirez par devenir propriétaire.

Concentrez-vous aussi sur ce qui se passe après le travail. Le travail lui-même est temporaire, mais les résultats sont durables. Je pense que les gens seraient beaucoup plus ambitieux s'ils se concentraient davantage sur les résultats. Je pense également à mon équipe. Je partage avec elle les profits tirés de la fabrication de poteaux de clôture. C'est une réussite qui me procure une grande satisfaction.

Il y a encore tant de choses à découvrir. De nouvelles façons de faire qui vont révolutionner le monde. C'est quand on arrête d'essayer d'innover que les problèmes s'amplifient.

Qu'est-ce qui vous incite à continuer?

Comme tout le monde, il m'arrive d'être déprimé. Mais quand quelqu'un me dit que je ne peux pas faire quelque chose, je retrouve ma motivation. C'est comme si le fait qu'on doute de mes capacités m'insuffle une nouvelle dose d'énergie. Je trouve aussi stimulant de travailler sur des projets totalement inédits.

Finalement, je crois qu'il est très important de se récompenser quand on réussit. Il n'est pas nécessaire de viser gros, mais il est essentiel de prendre le temps de se féliciter – c'est ce qui nourrit l'ambition! ■

REDONNER À L'AGRICULTURE AUTOCHTONE LA PLACE QUI LUI REVIENT

PAR TIM PARENT



Plus tôt cette année, une donnée surprenante a été rendue publique : l'augmentation de la participation des Autochtones dans le secteur agricole canadien et la réduction de l'écart entre les revenus des exploitations autochtones et non autochtones pourraient faire croître le produit intérieur brut de l'agriculture de 1,5 milliard de dollars.¹

Le leadership autochtone

C'est là qu'entre en jeu le Cercle national pour l'agriculture et l'agroalimentaire autochtones (CNAAA), un organisme sans but lucratif dirigé par des Autochtones qui travaille en étroite collaboration avec des entrepreneurs et des communautés autochtones qui démarrent, développent ou mettent à l'échelle des projets agricoles et agroalimentaires.

Alors que FAC, la Banque Royale du Canada (RBC), le ministère de l'Agriculture de la Saskatchewan et MNP apportent un soutien financier et en nature au CNAAA, de nombreux autres intervenants discutent de la manière dont on pourrait mieux soutenir le secteur agricole et agroalimentaire autochtone.

Des services sur mesure

Agissant comme plaque tournante pour les Premières Nations, les Inuits et les Métis en vue d'accélérer le développement des affaires et de l'agriculture, le CNAAA met en contact les entrepreneurs avec les acteurs de l'industrie. Kallie Wood, présidente-directrice générale du CNAAA, souligne que les services sur mesure qu'offre l'organisme, qui porte un regard autochtone sur l'agriculture, répondent aux besoins particuliers des communautés autochtones.

« Nous travaillons sur divers projets partout au Canada, tissant des liens entre les communautés en fonction de leurs capacités et de leurs besoins, explique M^{me} Wood. Les pratiques traditionnelles de récolte, de chasse, de pêche et de piégeage assurent la sécurité alimentaire et la souveraineté de nos communautés depuis la nuit des temps. Tout ce que la Terre mère nous fournit pour nourrir nos populations est issu de l'agriculture. »

Des pratiques durables

La lutte contre l'insécurité alimentaire est l'un des objectifs du CNAAA. Les jardins communautaires, les serres et les installations de transformation sont de plus en plus répandus, en raison d'un regain d'intérêt pour la durabilité à long terme et l'agriculture régénératrice.

Plus de la moitié des peuples et des communautés autochtones font face à des niveaux élevés d'insécurité alimentaire, mais M^{me} Wood affirme que la situation tend à changer, en partie grâce à la mise en lumière de faits historiques.

Agir en faveur de la réconciliation

« La découverte de nos enfants [au pensionnat] de Kamloops a éveillé la conscience de la population canadienne. Quand on y pense, la réconciliation a complètement changé le discours. De plus en plus de personnes s'engagent et agissent en faveur de la réconciliation. »

« La réconciliation est l'un de nos principaux piliers, soutient M^{me} Wood. C'est la clé du succès pour établir des relations, mieux comprendre nos connaissances traditionnelles et la vie que nous menons sur ces terres, assurer une bonne gestion et arrimer le tout. »

Les réussites qui découlent des initiatives du CNAAA, notamment la création d'un jardin communautaire et d'un programme scolaire en Saskatchewan, témoignent de l'impact de cet organisme et mettent en évidence sa polyvalence et son approche centrée sur la communauté. En outre, le CNAAA a mis en place un cercle consultatif autochtone afin que les voix autochtones influencent son orientation future.

« Le CNAAA a été créé par des Autochtones pour les Autochtones, précise M^{me} Wood. Nous sommes un organisme à but non lucratif doté d'un conseil d'administration indépendant. Nous ne sommes pas là pour réaliser des profits. Notre mission consiste à créer un mouvement et à aider les populations autochtones à faire progresser l'agriculture en nourrissant les nations et en renforçant les capacités des générations à venir. » ■

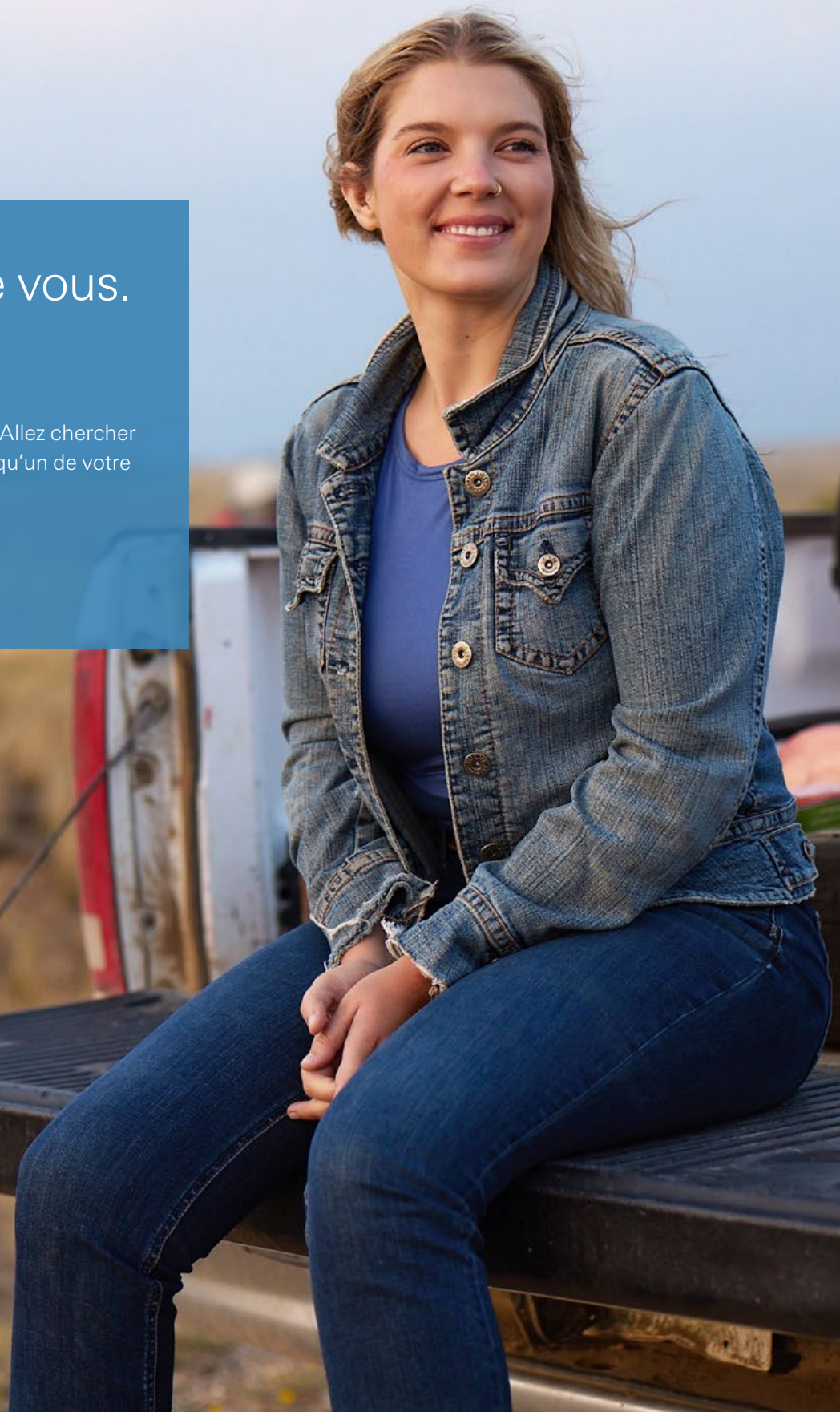
1. D'après l'article *Les possibilités liées à l'agriculture autochtone pourraient accroître le PIB de 1,5 milliard de dollars* qui a été publié sur le site fac.ca.



Prenez soin de vous. Faites le point.

Votre bien-être est une priorité. Allez chercher de l'aide si vous-même ou quelqu'un de votre entourage en avez besoin.

Trouvez des ressources au
fac.ca/MieuxEtre



AgExpert 

EXIGEZ PLUS.

De vos données.

De votre productivité.

De votre ferme.

Des champs aux finances,
AgExpert fait le lien entre
vos données et vos décisions.

Peu importe la situation,
prenez de bonnes décisions,
données à l'appui.

Exigez plus. Obtenez plus.
Visitez AgExpert.ca



ffc

20 AGRISUCCÈS CÉLÈBRE **SON 20^E ANNIVERSAIRE!** Au cours des deux dernières décennies, l'agriculture a connu des avancées importantes en matière de technologie et d'efficacité. Si les innovations ont permis de simplifier les activités agricoles et d'augmenter la productivité, les programmes en santé mentale ont quant à eux contribué à sensibiliser la population aux facteurs de stress uniques auxquels font face les agriculteurs. En outre, il est devenu essentiel de mettre en œuvre des stratégies de planification financière et de relève pour veiller au transfert harmonieux des entreprises et à la pérennité de ces dernières pour les générations futures.

SANTÉ FINANCIÈRE



Le calcul des coûts de production et des ratios financiers était peu courant il y a 20 ans. Or, de nos jours, l'augmentation de la taille des exploitations et la complexification de l'environnement d'affaires exigent une bonne efficacité financière.

Pour calculer la liquidité, la solvabilité et la rentabilité de votre exploitation et pour apprendre à interpréter ces chiffres, balayez le code QR ou visitez fac.ca/RatiosFinanciers



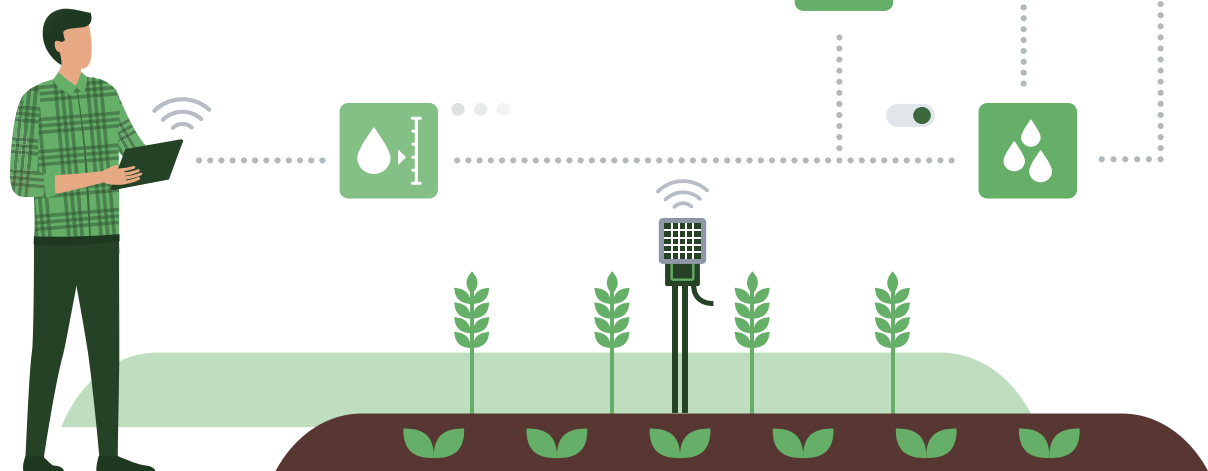
DES FERMES PLUS INTELLIGENTES

La technologie agricole a beaucoup évolué au cours des 20 dernières années. Les outils de précision, les robots et d'autres innovations améliorent la durabilité, l'efficacité et la rentabilité des exploitations.

Vous songez à adopter des technologies innovantes? Suivez ces **cinq étapes** :

- Tâchez de connaître et de comprendre ce qui est offert en agriculture et dans d'autres secteurs.
- Ciblez les technologies émergentes ou les innovations pour régler des problèmes spécifiques.
- Effectuez une analyse réaliste des coûts et des bénéfices.
- Menez des projets pilotes à petite échelle ou informez-vous auprès de chercheurs qui conduisent des essais.
- Mettez en place les nouvelles technologies et continuez à suivre les données de près.

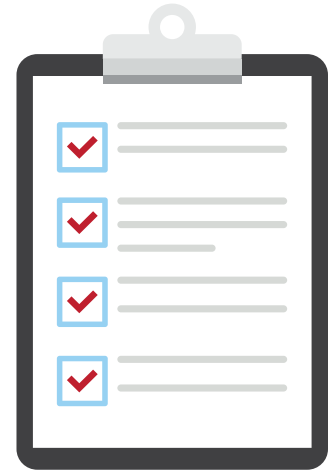
Source : fac.ca/Savoir



TRANSFERT À LA PROCHAINE GÉNÉRATION

Il est essentiel de réussir le transfert des exploitations agricoles à la prochaine génération pour assurer l'avenir de l'agriculture.

Les outils de transfert de FAC, y compris la *Liste de contrôle pour le transfert*, peuvent vous guider tout au long du processus et vous aider à préparer les réunions avec vos conseillers agricoles. Rendez-vous à fac.ca/Transfert.



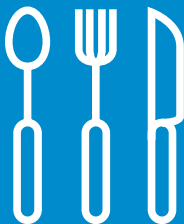
Fait : Douze pour cent des exploitants ont déclaré avoir un plan de relève en 2021 comparativement à 8,4 % en 2016.

Source : statcan.gc.ca/fr

UN ÉLAN POUR LA SANTÉ MENTALE

La santé mentale en agriculture reçoit plus d'attention que jamais, mais des mesures de sensibilisation et de soutien permanentes sont nécessaires pour lutter contre le stress et l'anxiété chez les agriculteurs et favoriser leur bien-être mental.

Pendant la saison occupée des récoltes, suivez ces trois conseils pour gérer votre stress :



Mangez à des heures régulières. Une alimentation équilibrée contribue à maintenir un taux de glycémie stable, ce qui est important pour le bien-être mental.

Source : mentalhealth.org.uk
(en anglais seulement)

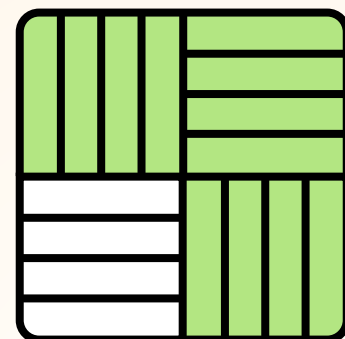


Embauchez plus de personnel et planifiez les quarts de travail pour accorder assez d'heures de sommeil à tous.



Prenez régulièrement le temps de discuter avec votre famille et votre équipe, et prenez des nouvelles les uns des autres.

Pour obtenir une liste des ressources et des outils en santé mentale destinés aux personnes travaillant en agriculture, consultez fac.ca/MieuxEtre.



TROIS GÉNÉRATIONS S'UNISSENT POUR REVITALISER L'AVENIR DE LEUR FERME

L'ÉTUDE DE CAS FICTIVE QUI SUIT A ÉTÉ PRÉPARÉE PAR BDO

L'exploitation de la famille McIntyre, qui exerçait ses activités depuis trois générations, avait atteint un point où la majeure partie de ses revenus provenait d'une culture de niche qui dépendait fortement des marchés d'exportation, principalement au Moyen-Orient et dans les pays de la côte du Pacifique. Propriétaires de l'une des rares exploitations qui se consacraient à cette culture difficile, les McIntyre étaient devenus, en l'espace de 15 ans, très habiles à cultiver et à vendre ce produit.

Cependant, en raison d'une série d'événements géopolitiques, de la modification des règles commerciales et d'une offre excédentaire, le marché a piqué du nez et les prix ont chuté. Une sécheresse a ensuite gravement affecté les rendements, et la famille s'est retrouvée au bord de la faillite. L'exploitation a survécu, mais les trois générations se sont promis de ne plus jamais se montrer aussi vulnérables.

S'adapter à l'évolution du marché

Lors d'une réunion de famille, la première génération a exprimé le désir de revenir aux cultures de base et d'abandonner l'entreprise plus spécialisée. La deuxième génération souhaitait conserver la culture de niche, mais estimait qu'elle ne devait plus être la principale source de revenus. La troisième génération, composée de personnes dans la fin vingtaine, envisageait quant à elle de procéder à une intégration verticale et de poursuivre à fond avec la culture à laquelle l'entreprise s'était consacrée toutes ces années. Les jeunes suggéraient également que la famille transforme elle-même la récolte pour y ajouter de la valeur plutôt que de vendre le produit brut et de compter sur des intermédiaires pour l'exporter.

Mettre en œuvre une stratégie d'intégration verticale

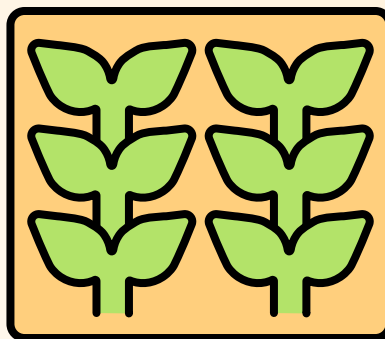
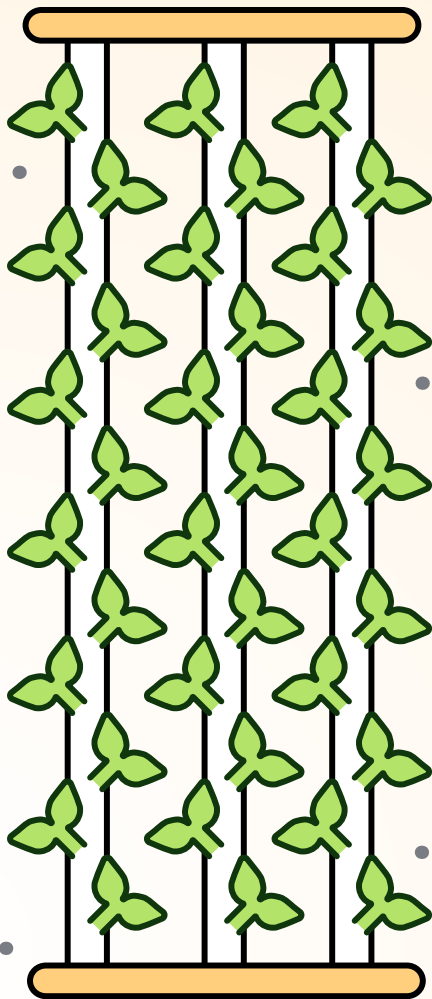
Simon, Julien et Marie n'ont pas eu la tâche facile : leurs parents et leurs grands-parents ne voulaient pas risquer l'avenir de la ferme dans une entreprise hasardeuse. Les enfants ont fait valoir que l'intégration verticale réduisait le risque. Ils estimaient qu'ils avaient le potentiel de devenir des chefs de file dans le domaine de la transformation et de la commercialisation, notamment en raison des changements qui s'opéraient sur le marché national. En effet, nombreux étaient les nouveaux arrivants qui recherchaient désormais les aliments qu'ils aimaient manger avant de s'établir au Canada.

Trouver un terrain d'entente

La famille est parvenue à un compromis : si les enfants trouvaient un moyen de démarrer l'entreprise de transformation sans risquer l'avenir de l'exploitation agricole, les deux générations plus âgées les appuieraient. Ils se sont tous assis avec leur notaire et leur comptable pour élaborer un plan.

Ils ont opté pour une structure dans laquelle la nouvelle entreprise de transformation formerait une société distincte. Elle serait entièrement détenue par la troisième génération. Leur notaire leur a fortement recommandé d'isoler les risques que la nouvelle entreprise pourrait poser.

Leur comptable leur a présenté une autre raison pour laquelle il serait avantageux de séparer l'entreprise de transformation de l'exploitation agricole. En effet, même s'il s'agissait d'une entreprise agricole,



l'Agence du revenu du Canada ne considérerait pas nécessairement l'entreprise de transformation comme une exploitation agricole familiale. S'ils géraient l'entreprise de transformation comme faisant partie de l'exploitation agricole principale, et si cette dernière possédait des actifs non agricoles importants et croissants, ils risquaient de perdre certains avantages fiscaux dont profitent les entreprises agricoles familiales.

Dans la structure choisie, la troisième génération serait responsable de la réussite ou de l'échec de l'entreprise. Elle aurait également le plein contrôle de l'entreprise, ce qui était un facteur de motivation important. La création d'une entité distincte a également entraîné l'officialisation des rapports financiers et de la comptabilité.

Une telle segmentation permettrait de dresser un portrait clair des résultats financiers de l'entreprise, sans cacher de dépenses dans l'exploitation agricole.

Obtenir du financement

L'obtention d'un financement s'est avérée difficile. Sans grande surprise, une partie des biens immobiliers de la ferme a été exigée comme garantie pour la nouvelle entreprise, et les trois générations ont dû fournir un cautionnement personnel. En outre, pour convaincre les prêteurs, un montant prédéterminé de capital d'amorçage devait provenir de l'exploitation agricole existante.

Le prêteur avec qui la famille faisait déjà affaire s'inquiétait du fait que l'entreprise soit liée à une culture de niche. Et comme les autres entreprises ou exploitations agricoles spécialisées dans cette culture

étaient peu nombreuses, il n'y avait pas beaucoup de données qui permettaient d'établir une comparaison de la production ou des résultats financiers. Des prévisions des flux de trésorerie et un plan d'affaires solide pour la nouvelle entreprise étaient essentiels pour garantir une bonne planification stratégique et pour rassurer les prêteurs.

Il a fallu des mois de travail et une attention particulière aux détails pour créer un plan décrivant le coût des installations, un budget d'exploitation et des prévisions de trésorerie réalistes pour les trois premières années. La famille a finalement réussi à obtenir un financement adéquat.

Relever les défis de commercialisation

Julien a été chargé de commercialiser le produit fini, tant sur le marché national qu'à l'étranger. La courbe d'apprentissage a été abrupte pour comprendre comment mettre le nouveau produit sur les tablettes des magasins. L'emballage, les protocoles de salubrité alimentaire et les exigences en matière d'étiquetage ont également dû être pris en compte.

Gérer le risque

L'équipe nouvellement formée par la troisième génération a découvert que la fluctuation de la valeur des devises étrangères posait un risque pour une rentabilité durable. La famille acceptait auparavant les fluctuations potentielles comme un coût d'exploitation. Toutefois, comme le risque était maintenant plus important, Marie a collaboré avec une société de courtage pour élaborer une stratégie de couverture du risque de change.

De son côté, Simon a pris en charge le projet de construction, l'acquisition du matériel et l'embauche du personnel de démarrage. Il a négocié les contrats de construction et les dates de livraison des équipements, étudié les possibilités de subventions et travaillé avec la compagnie d'assurance de la famille pour s'assurer qu'ils bénéficiaient d'une couverture adéquate tout au long du processus.

Simon, Julien et Marie ont ensuite présenté leurs plans définitifs à leurs parents et grands-parents. Si les deux premières générations ressentaient encore une certaine appréhension à l'égard de la nouvelle entreprise, elles ont été impressionnées et rassurées par le soin apporté à la planification.

Le grand-père a rappelé à ses enfants l'enthousiasme qu'ils avaient ressenti et la résistance dont il avait fait preuve à l'idée de faire un virage vers une culture de niche 15 ans plus tôt. À cette époque, eux aussi avaient tenté leur chance, appris de leurs erreurs et cherché de nouveaux débouchés. C'est sur ces principes que la nouvelle entreprise a été bâtie... et que le feu vert a été donné au projet! ■

LE SOMMEIL, C'EST SÉRIEUX

PAR PETER GREDIG

Quand la psychothérapeute ontarienne Bonnie Taylor, M.S.S, T.S., s'assoit avec un client ou une cliente qui peine à accomplir ses tâches, manque de motivation et présente des signes d'anxiété ou de dépression, la première question qu'elle pose est : « Dormez-vous suffisamment? ».

Il n'est pas rare que les exploitants agricoles brûlent la chandelle par les deux bouts, particulièrement durant les périodes les plus occupées. Toutefois, l'idée selon laquelle le sommeil est un luxe plutôt qu'une nécessité peut entraîner de graves problèmes à court et à long terme.

« La quantité et la qualité de notre sommeil peuvent avoir d'importantes répercussions sur notre santé physique et mentale, affirme M^{me} Taylor. Bon nombre de mes clients agriculteurs ne tiennent pas compte de la durée de leur sommeil. Certains déclarent dormir huit heures par nuit, mais admettent qu'il leur faut du temps pour s'endormir, que leur sommeil est souvent agité et qu'ils se réveillent plusieurs fois par nuit, le cerveau en ébullition. »

Ce problème découle en partie d'une mentalité profondément enracinée qui valorise de longues heures de travail et une productivité surhumaine. Ainsi, dans certains cas, les exploitants agricoles choisissent de continuer à travailler toute la nuit pour terminer leurs tâches aux champs avant que la pluie tombe au lieu de dormir convenablement.

S'il peut parfois s'agir de la bonne décision, compromettre son sommeil n'est pas une option viable et soulève des inquiétudes concernant la sécurité au travail, l'efficacité et la capacité à prendre des décisions éclairées. Des études montrent que demeurer éveillé pendant 17 heures équivaudrait à un taux d'alcool dans le sang de 0,05 %. De façon similaire, ne pas dormir pendant 24 heures aurait les mêmes effets qu'une alcoolémie de 0,10 %.

Les habitudes de sommeil

Quand on est conscient de ses habitudes de sommeil, il est plus facile de les changer graduellement. Souvent, la conjointe ou le conjoint sait si les habitudes de sommeil de son ou sa partenaire changent. Ronfler de façon excessive ou se réveiller brusquement et avoir l'impression de manquer d'air peuvent être des symptômes d'apnée du sommeil dont il vaut mieux discuter avec un médecin ou un spécialiste d'une clinique du sommeil. Santé Canada recommande aux adultes de dormir de sept à neuf heures par jour; or, un adulte sur trois âgé de 35 à 64 ans n'atteint pas ce seuil.

Qu'est-ce que l'hygiène du sommeil?

Les parents savent que le fait de suivre une routine à l'heure du coucher aide les enfants à adopter des habitudes de sommeil saines et durables. Il en va de même pour les adultes. Voici quelques pratiques simples pour avoir une bonne hygiène du sommeil :

- Faites le vide dans votre esprit avec un peu de lecture légère.
- Prenez le temps de noter le problème et quelques pistes de solutions si des pensées envahissantes vous empêchent de dormir; coucher ce qui nous stresse sur papier peut aider à faire taire les inquiétudes qui rendent le sommeil difficile.
- Surveillez votre consommation de caféine et d'alcool et fixez-vous une heure limite pour en prendre. Évitez la caféine huit heures avant d'aller au lit et l'alcool quatre heures avant le coucher.
- Créez un environnement de sommeil qui favorise l'endormissement. Il doit s'agir d'un endroit frais, sombre et calme.
- Pratiquez une activité physique, mais modérément, et pas juste avant de dormir.

Certaines mesures peuvent également favoriser une bonne nuit de sommeil. « Une longue journée à faire fonctionner des équipements bruyants peut être trop stimulante; prévoyez un moment de calme quand vous rentrez à la maison après le travail. Même 20 minutes de détente sans bruit ni écran peuvent vous apaiser et vous aider à réduire votre niveau de stress. »

M^{me} Taylor conseille également d'effectuer un balayage corporel pour prendre conscience de ses tensions. « Évaluez le niveau de tension ou de raideur dans vos épaules. Votre cou est-il rigide et peu flexible? Serrez-vous inconsciemment les poings ou la mâchoire? Prendre conscience des tensions physiques qui nous habitent facilite leur soulagement. Essayer de dormir avec un corps qui se crispe n'est pas optimal. »

Les effets d'un sommeil de mauvaise qualité

Parfois, les exploitants agricoles se disent que s'ils travaillent toute la nuit, ils pourront rattraper leur sommeil lorsqu'il pleuvra ou le dimanche. Mais dormir, ce n'est pas comme un compte bancaire : on ne peut pas retirer et déposer du temps de sommeil. Le manque de sommeil peut avoir un prix.

« À court terme, le manque de sommeil influe sur la mémoire, l'aptitude à prendre des décisions et même sur le temps de réaction physique. Il entraîne des effets semblables à ceux causés par l'alcool ou les drogues. Il n'est pas possible d'être présent, concentré ou mentalement alerte si notre corps et notre cerveau sont en manque de sommeil », explique M^{me} Taylor.

« À long terme, une carence en sommeil peut exacerber des problèmes médicaux plus graves comme les maladies cardiaques, les accidents vasculaires cérébraux et l'obésité; elle est aussi susceptible d'occasionner des blessures. Un sommeil insuffisant peut aussi accroître les symptômes de maladie mentale tels que l'anxiété et la dépression. Le corps et l'esprit ont besoin de sommeil pour récupérer. »

Qu'en est-il des siestes?

Se reposer pendant la journée peut être réparateur si l'on manque un peu de sommeil. « Certaines personnes sont très somnolentes après une sieste, tandis que d'autres se sentent revigorées. Il est préférable qu'une sieste soit courte, c'est-à-dire pas plus de 20 minutes. Évitez aussi de vous assoupir en fin de journée. Cela peut nuire à votre capacité à vous endormir », ajoute M^{me} Taylor.

Autres pratiques utiles

« Faire une pause de cinq minutes plusieurs fois par jour pour méditer, s'étirer, échanger avec les autres, utiliser une application de relaxation ou simplement profiter de la nature environnante peut aider à désamorcer le stress et la tension, et ainsi éviter qu'ils atteignent un niveau qui nuit à la détente et au sommeil », conclut-elle.

Par ailleurs, l'instauration d'une culture d'entreprise qui reconnaît l'importance du sommeil pour tous les membres de l'équipe devrait être une priorité. Il s'agit d'un élément essentiel pour garantir que le travail est effectué correctement et en toute sécurité. ■



Joignez-vous à **En campagne contre la faim**

Luttons ensemble contre l'insécurité alimentaire


Nous pouvons changer les choses grâce à la mobilisation, à de généreux dons et à une plus grande implication collective.

- Faites don d'argent
- Faites don d'aliments comestibles en surplus
- Dites-nous comment vous contribuez à la cause

Participez dès aujourd'hui à **EnCampagneContreLaFaim.ca**

Balayez ce code QR
pour faire un don :



A man and a woman are standing on a gravel path in front of a yellow building. They are both wearing heavy, brown work jackets and blue jeans. The woman is on the left, looking towards the man on the right. They appear to be in conversation. The background shows a clear blue sky and some greenery.

Vous avez une vision. Nous pouvons vous aider à la réaliser.

Si vous êtes un agriculteur ou une agricultrice de moins de 40 ans, nous offrons du financement et des ressources pour faire progresser votre entreprise.

Visitez fac.ca/JeuneAgriculteur

RÊVER. BÂTIR. RÉUSSIR.

Vous savez
que nous
finançons



Saviez-vous
que nous
finançons



FAC finance les agroentreprises comme la vôtre

Si vous fabriquez ou vendez des intrants, de la machinerie, de l'équipement ou encore offrez des services qui font rouler l'industrie agricole ou agroalimentaire, nous sommes là, pour vous.

fac.ca/Agroentreprise

AGROENTREPRISE | INTRANTS | FABRICATION

.....
Pour modifier votre abonnement, composez le 1-888-332-3301
.....

Retourner les exemplaires non distribuables à :

Financement agricole Canada
1800, rue Hamilton
Regina (Saskatchewan) S4P 4L3

**Postes Canada, numéro
de convention 40069177**